



# Φουσίλι με σάλτσα αντζούγιας

**40'**Χρόνος  
Εκτέλεσης**1 ώρα'**Χρόνος  
Αναμονής**5'**Χρόνος  
Ψησίματος**4**

Μερίδες

**2**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη σπιτική ζύμη ζυμαρικών

- Βάζουμε το αλεύρι στην επιφάνεια εργασίας και κάνουμε ένα βαθύλωμα στο κέντρο του. Μέσα σε αυτό ρίχνουμε τα αβγά, ελαφρώς χτυπημένα, το ελαιόλαδο και το αλάτι.
- Ανακατεύουμε με ένα πιρούνι, φέρνοντας σιγά σιγά το αλεύρι προς τα μέσα. Όταν θα αρχίσει να διαμορφώνεται μια ζύμη και δεν θα μπορούμε να συνεχίσουμε με το πιρούνι, ξεκινάμε να ζυμώνουμε με τα χέρια.
- Στην αρχή, η ζύμη θα κολλάει αρκετά στα δάχτυλά μας, αλλά με συνεχόμενο ζύμωμα, για τουλάχιστον 10 λεπτά, θα τη δούμε να γίνεται σφιχτή και να αποκτά ακριβώς τη σύσταση που πρέπει να έχει. Αν θέλουμε, μπορούμε να φτιάξουμε τη ζύμη και στο μίξερ.
- Όταν είναι έτοιμη (έχει αποκτήσει μια βελούδινη υφή και δεν κολλάει πια στα χέρια), την τυλίγουμε σε μεμβράνη για να μη στεγνώσει και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 30-60 λεπτά.

Για τα φουσίλι

- Χωρίζουμε τη ζύμη σε μπαλάκια των 5 γρ.
- Με τα χέρια μας, δημιουργούμε λεπτά κορδόνια από τα μπαλάκια ζύμης, τα οποία τυλίγουμε γύρω από ξυλάκια για σουβλάκια.
- Βράζουμε τα ζυμαρικά (πάνω στα ξυλάκια) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 2-4 λεπτά (ανάλογα με το πάχος τους) σε αλατισμένο νερό.
- Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και κρατάμε 50-70 γρ. από το νερό μέσα στο οποίο έχουν βράσει.

Για τη σάλτσα

- Παράλληλα, ετοιμάζουμε τη σάλτσα, χτυπώντας στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια όλα τα υλικά.
- Προσθέτουμε το νερό από τα ζυμαρικά στη σάλτσα, χτυπώντας για ακόμα 2-3 λεπτά.
- Ανακατεύουμε τη σάλτσα με τα ζυμαρικά, γαρνίρουμε με τα ντοματίνια, τις σταφίδες, τα φύλλα βασιλικού, και σερβίρουμε.

## Συστατικά

Για τη σπιτική ζύμη ζυμαρικών

- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ., + έξτρα, για το πασάλισμα
- 3 αβγά, μέτρια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αλάτι

Για τη σάλτσα

- 6 αντζούγιες, φιλέτο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. κάππαρη
- 50 γρ. αμύγδαλα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. ντοματίνια, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 40 γρ. σταφίδες, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 10 φύλλα βασιλικού, + έξτρα, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 618<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 31.0<br>Λιπαρά (γρ.)      | 4.7<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 62.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 31%                       | 44%                       | 24%                          | 24%                       |
| 10.0<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)  | 18.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 6.2<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 2.0<br>Αλάτι<br>(γρ.)     |
| 11%                       | 36%                       | 25%                          | 33%                       |